

ATS 11 162

Hola, buenas noches. Parece ser que los españoles dedicamos una buena parte del presupuesto familiar a la alimentación, pero no siempre adquirimos los productos más adecuados o los más beneficiosos para nuestro organismo. Alimentación, medicamentos y productos cosméticos son las tres cuestiones que van a centrar nuestra atención a partir de hoy en una serie de programas que vamos a dedicar al consumo y la salud.

Y para aprovechar al máximo el tiempo que disponemos y porque hay muchas cosas que decir sobre alimentación y consumo, vamos a dar paso ya a Socorro Calvo, profesora de bioquímica en la UNED y gran entendida en estos temas. Buenas noches, en otros programas y dentro de este mismo bloque de vida y salud ya hemos tratado el tema de los alimentos, pero refiriéndonos fundamentalmente al contenido de estos alimentos en nutrientes, a su valor energético y a la necesidad de elaborar con ellos una dieta lo más variada y equilibrada posible para que de este modo podamos mantener un buen estado de salud. Hoy, sin embargo, vamos a abordar el tema también de los alimentos, pero de otra forma, complementando tal vez a esos que he mencionado.

Se refiere al consumo de alimentos y a nuestro papel, un papel importante como elementos activos en la adquisición de estos productos, en definitiva nuestro papel como consumidores. Es evidente que factores de tipo social y de desarrollo económico facilitan en buena medida una oferta alimentaria amplísima que en algunos casos llega a desbordarnos, vamos a veces al supermercado y realmente la cantidad de productos y marcas que hay es importantísima. También es cierto que la oferta es bastante más asequible a un mayor número de personas y eso es importante también.

En definitiva, nuestra alimentación va a condicionar de algún modo el tipo de vida que nosotros vamos a desarrollar y también, aunque parezca exagerado, el tipo de muerte, porque casi el 50% de las muertes que se producen derivan de una incorrecta o una inadecuada alimentación. Los hábitos alimentarios de un país giran en torno a los factores de tipo social, cultural y económico, factores que en cierta medida contribuyen a modificar estos hábitos alimentarios, pero es importante resaltar que en muchas ocasiones derivan estos hábitos hacia la adquisición de otros peores para nuestra salud y eso es grave. A mí me gustaría señalar en este programa algunos de estos factores que puedan modificar estos hábitos alimentarios.

Por ejemplo, la mejora del nivel de vida en la población, por un lado, y por otro lado la multiplicidad de productos en el mercado favorecen una sobrealimentación, una sobrealimentación que en definitiva lo que conduce es a aumento de problemas de salud, obesidad, enfermedades cardiovasculares, problemas de diabetes o hiperlipidemias. Otro factor importante es que los sistemas de transporte de mercancías son mucho más rápidos, mucho más adecuados. Además, las técnicas de conservación de alimentos han mejorado significativamente, por ejemplo, congelación, la presencia de aditivos y esto lo que hace es que permite y facilita el acceso a muchos alimentos que en otra medida por ser perecederos no

llegarían directamente al consumidor.

Un tercer factor que también me gustaría resaltar es la aparición importante de alimentos de síntesis y fabricados de una forma totalmente industrial. Estos alimentos son en muchas ocasiones nocivos para la salud. Si como parece que están proliferando estos alimentos irían en detrimento del uso y del consumo de productos estrictamente naturales con la consiguiente aparición de problemas de salud, problemas de salud que todos conocemos como divertículos intestinales, cáncer de colon o algo mucho más frecuente como puede ser el estreñimiento.

Un cuarto factor que puede modificar estos hábitos alimentarios es que realmente estamos inmersos en una estructura social que tiende a limitar la influencia de la tradición sobre el comportamiento, a la vez que ejerce una influencia absolutamente negativa sobre las prácticas alimentarias de cada uno de nosotros. Esto significa que cada vez menos comemos regularmente en nuestra casa ni tampoco lo hacen nuestros hijos. Esto hace que la comida que tengamos que realizar en el exterior de casa normalmente sea con productos mucho más condimentados y con mucho más aditivos que a la larga repercuten negativamente en nuestra salud.

Otro factor importante es que utilizamos cada día más el automóvil. Caminamos muy poco y este sedentarismo ha modificado nuestras necesidades nutricionales. Realmente al ser más sedentarios necesitamos comer bastante menos al reducir por supuesto nuestra actividad y gastar muchísima menos energía.

Sin embargo y lamentablemente seguimos comiendo igual. Esto conduce como ya dije anteriormente pues a problemas de circulación, cardiovasculares, obesidad, diabetes, etcétera. Por último y uno de los factores que a mi juicio es bastante importante en la modificación de estos hábitos alimentarios a los que me estoy refiriendo es la publicidad.

A mi modo de entender es una manera exagerada la que se está atacando al consumidor a veces con el tema de la publicidad. En algunos casos también a mi juicio conduce a desorientar al consumidor en lugar de informarlo. A mí me gustaría llamar la atención este factor ya que la inversión publicitaria en nuestro país es altísima.

En 1986 me decía un catedrático de ciencias de la información unos datos que se había publicado en su propio departamento y me decía que el 14,1% de la inversión era para el sector alimentario. Existen casi 3.000 marcas con una inversión media de unos 10 millones de pesetas. Realmente algunas de las funciones y argumentaciones de esta publicidad nos señalan que el producto está cooperando a la creación de nuevos hábitos, justamente esto que estamos hablando.

Pero mi pregunta sería la siguiente, esos hábitos a los que nos están llevando realmente mejor a nuestra salud, yo personalmente pienso que no, porque lo que hace esta publicidad es que siempre nos están creando la ilusión de volver a la naturaleza, nos hacen relacionar la armonía de nuestro cuerpo y el producto alimentario, rodeándolo a menudo de un mundo, de un halo

afectivo que realmente es bastante engañoso. Este sistema de vida explota su trabajo productivo y deteriora su salud física y mental. Neuronon Light, para que su vida en la factoría sea color de rosa.

La publicidad y el consumo alimentario es un tema que nos apasiona, pero que entendemos sería motivo de otro programa y tal vez por otros profesionales. No descartamos la posibilidad de que en algún momento podamos hacerlo. Hemos hablado de la serie de factores que modifican nuestros hábitos alimentarios y que nos conducen a un consumo alto y en muchísimas ocasiones también inadecuado.

Podríamos preguntarnos cuánto gastamos los españoles en alimentación y si esa inversión, ese gasto, permite una alimentación correcta. En base a un estudio realizado en todo el territorio nacional a través de encuestas familiares, es decir, el encuestador se acerca a la familia, al hogar y es el ama de casa o la persona del hogar la que responde a un cuestionario bastante amplio. Durante el año 1987, el valor total de los alimentos comprados ha sido de 5,8 billones con B de pesetas.

De estos, 4,6 se refieren al gasto en el hogar. Esto quiere decir que se excluyen el gasto en instituciones o centros públicos. Entonces, el gasto en el hogar de esta forma representa el 78,4% del total de gastos o de consumo alimentario.

Del valor total de las compras destaca en primer lugar, y esto es una cosa que me gusta recalcar, la carne y los productos derivados de ella. También le siguen los productos de pesca, frutas, pan, leche, hortalizas frescas y aceites. Aunque realmente en muchas encuestas hay diferencias entre unas zonas y otras de España, no son diferencias significativas.

Hace dos años, personalmente un grupo de profesores de aquí hicimos una encuesta comparando los hábitos alimentarios de dos poblaciones escolares, una rural y otra urbana, una gallega y otra madrileña, y las diferencias no eran significativas, aunque la población gallega sí tenía una dieta mucho más hipercalórica. En todo esto queremos decir que realmente los hábitos influyen en factores diversos, como puede ser la tipología climatológica, la naturaleza del suelo, además, por supuesto, de las tradiciones y costumbres de cada pueblo. En mi pueblo, concretamente, el caldo, el pote gallego es una cosa muy corriente que en Madrid no se toma.

Está claro también que la zona norte consume unos productos algo diferentes, por ejemplo, el caso este del pote gallego de la zona mediterránea. Además, otro dato curioso de la encuesta y que sí que me gustaría resaltar es que el menor gasto dinero, el menor gasto económico que se produce en Andalucía, Canarias y Levante, con respecto a la media nacional. En definitiva, el gasto alimentario medio por persona y mes se mantiene bastante constante y fluctúa en torno a las 10.000 pesetas.

Entonces, esto significa que es una cantidad suficiente para alimentarse adecuadamente. Sin embargo, pensamos que debido a que los conocimientos de la población en materia de

alimentación son bastante escasos, el rendimiento de ese gasto no se traduce siempre en una dieta equilibrada. Quiero con esto decir que gastar más no significa alimentarse mejor, es decir, que con la media de gasto que actualmente tenemos en España podemos tener una alimentación, una dieta rica y equilibrada y, sin embargo, por las encuestas parece ser que no es todo lo deseable que nosotros quisiéramos.

Vamos ahora a ver algunos puntos muy concretos de las características generales de nuestra dieta. De nuestra dieta me refiero a la dieta de los españoles. Podemos resumirla en cuatro puntos fundamentales.

Por supuesto, habría que estudiar cada uno de los colectivos, pero por regla general los problemas que tiene nuestra dieta son los siguientes. Primero, un excesivo aporte energético, un excesivo aporte calórico. Esto es debido, a mi modo de ver, a dos factores fundamentales.

Hay una elevada ingesta de grasas, sobre todo hay una elevada ingesta de grasas y de aceites saturados. Por otro lado, hay una reducción paralela de polisacáridos, lo que es almidón, dijéramos, glúcidos complejos y además se está utilizando en cada momento monosacáridos, es decir, la glucosa y esto en cierta medida desequilibra la dieta. El segundo punto que a mí me parece importante resaltar y que conecta con el gasto que hemos visto anteriormente es el excesivo aporte proteico, sobre todo en proteínas de origen animal.

Esto va acompañado de un bajo consumo de verduras, en algunas poblaciones también de frutas y esto ocasiona algunos cuadros carenciales importantes, cuadros carenciales vitamínicos y sobre todo en algunas poblaciones se ha estudiado la carencia importante de vitamina A. También es otra característica de nuestro consumo, es el bajo consumo de leche, sobre todo en la población adulta. Todos los manuales recomiendan medio litro de leche diario que nos proporcionaría alrededor de unos 600 miligramos de calcio. A la larga, esto lo que produce no tomar esta leche durante muchos años, se produce en situaciones clínicas más o menos importantes y sobre todo y lamentablemente más abundantes en la mujer, como son problemas de lumbago, problemas de osteoporosis, sobre todo en la etapa menopáusica.

Todo esto conduce a situaciones malas que lo que tiene que hacer la población, a mi modo de entender, y este programa puede servir para ello, es una educación alimentaria importante, saber comer es importante para mantener una buena salud y yo creo que también es importante hacerlo desde las escuelas, enseñar a los niños qué deben comer, cómo deben comer, cuándo deben comer, unos aspectos de higiene alimentaria y de dieta que creo que todos debemos conocer. A nuestro juicio lo importante es saber componer con los alimentos que disponemos en el mercado una dieta equilibrada y una dieta nutritiva, pero sí es importante también resaltar que sepamos comportarnos como verdaderos consumidores y exijamos una calidad del producto. Entonces, como todos sabemos, en España el artículo 51 de la Constitución recoge en este artículo los poderes públicos garantizarán en cierta medida esta defensa del consumidor.

Con esta sólida base se dicta la ley de general de defensa del consumidor, de consumidores y

usuarios, de julio de 1984 y donde se incorpora la normativa del mercado común. Entonces, yo casi haría un llamamiento a los consumidores y a los usuarios en general, pues para que exijan estas garantías de todo producto y fundamentalmente en este caso de todos, pero fundamentalmente del alimentario porque de ello depende de nuestra salud. Buenas noches y muchas gracias.

Prometemos volver a tratar de todas estas cuestiones con la ayuda de Socorro Calvo, profesora de bioquímica en la UNED, con más tiempo y más detalle en otros espacios de vida y salud. De momento no tenemos más remedio que despedir aquí el programa, pero esta vez nos despedimos hasta dentro de 15 días, porque el martes que viene no habrá emisión de la UNED por necesidades de programación de Radio 3. Y ahora ya vamos a escuchar la sintonía de nuestro próximo espacio, la voz de la pizarra. Os dejamos como todos los martes a esta hora con Ricardo Badorrey.